2023/2/11　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
姿勢づくり　腰を浮かす
水の捉え方
ﾛｰﾘﾝｸﾞ ＆ ﾀｲﾐﾝｸﾞ
速い　比較的持続できる
乳酸除去能力の向上

【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ ＆ ﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
5

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

A

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up						1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で今日の状態をﾁｪｯｸ	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	0’45”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ・ｻｲﾄﾞｷｯｸ(2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてﾎﾞﾃﾞｨﾎﾟｼﾞｼｮﾝを意識	150	0:04:30
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞ(ｷｯｸあり)ﾌﾞｲあり　奇：右手　偶：左手　反対の手は前	100	0:03:00
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　　ﾛｰﾘﾝｸﾞしてからﾌﾟﾙ動作/ﾛｰﾘﾝｸﾞで1ｷｯｸ		0:00:30
swim											
1）	25	×	1	2	0’30”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ	50	0:01:00
2）	25	×	1	2	0’30”	5	70～80	FR	↓1）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:00
3）	25	×	1	2	0’30”	7	80～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:00
pull	200	×	5	1	3’05”	6	70～80	FR	1500mﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR24～27回/10秒　14～17回/6秒	1000	0:15:25
swim	200	×	5	1	3’15”	4	65～75	FR	ﾌｫｰﾑ　HR22～25回/10秒　13～15回/6秒	1000	0:16:15
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0’40”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	50	0:01:20
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ ﾑｰﾌﾞ 奇：右手　偶：左手 ｷｬｯﾁ～ﾌｨﾆｯｼｭ 肘の位置を下げない	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞ ﾌﾞｲなし　奇：右手　偶：左手　反対の手は前	100	0:03:00
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　　ﾛｰﾘﾝｸﾞしてからﾌﾟﾙ動作		0:00:30
swim											
1）	75	×	1	4	1’10”	8	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ HR27回～/10秒　17回～/6秒	300	0:04:40
2）	25	×	1	4	0’50”	2	～50	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰ　HR～22回/10秒　～12回/6秒 ﾚｽﾄなし	100	0:03:20
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										3250	1:24:20

2023/2/11　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
姿勢づくり　腰を浮かす
水の捉え方
ﾛｰﾘﾝｸﾞ ＆ ﾀｲﾐﾝｸﾞ
速い　比較的持続できる
乳酸除去能力の向上

【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ ＆ ﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
5

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

B

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up						1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で今日の状態をﾁｪｯｸ	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	0’45”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ・ｻｲﾄﾞｷｯｸ(2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ)・右・左/１本ずつ 下半身を浮かしてﾎﾞﾃﾞｨﾎﾟｼﾞｼｮﾝを意識	150	0:04:30
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞ(ｷｯｸあり)ﾌﾞｲあり　奇：右手　偶：左手　反対の手は前	100	0:03:00
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　　ﾛｰﾘﾝｸﾞしてからﾌﾟﾙ動作/ﾛｰﾘﾝｸﾞで１ｷｯｸ		0:00:30
swim											
1）	25	×	1	2	0’30”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ	50	0:01:00
2）	25	×	1	2	0’30”	5	70～80	FR	↓１）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:00
3）	25	×	1	2	0’30”	7	80～	FR	↓２）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:00
pull	200	×	4	1	3’20”	6	70～80	FR	1500mﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR24～27回/10秒　14～17回/6秒	800	0:13:20
swim	200	×	5	1	3’30”	4	65～75	FR	ﾌｫｰﾑ　HR22～25回/10秒　13～15回/6秒	1000	0:17:30
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0’40”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	50	0:01:20
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ ﾑｰﾌﾞ 奇：右手　偶：左手 ｷｬｯﾁ～ﾌｨﾆｯｼｭ 肘の位置を下げない	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞ ﾌﾞｲなし　奇：右手　偶：左手　反対の手は前	100	0:03:00
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　　ﾛｰﾘﾝｸﾞしてからﾌﾟﾙ動作		0:00:30
swim											
1）	75	×	1	4	1’10”	8	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ HR27回～/10秒　17回～/6秒	300	0:04:40
2）	25	×	1	4	1’00”	2	～50	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰ　HR～22回/10秒　～12回/6秒 ﾚｽﾄなし	100	0:04:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										3050	1:24:10

2023/2/11　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
姿勢づくり　腰を浮かす
水の捉え方
ﾛｰﾘﾝｸﾞ ＆ ﾀｲﾐﾝｸﾞ
速い　比較的持続できる
乳酸除去能力の向上

【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ ＆ ﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
5

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

C

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up						1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で今日の状態をﾁｪｯｸ	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	0’50”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ・ｻｲﾄﾞｷｯｸ(2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ)・右・左/１本ずつ 下半身を浮かしてﾎﾞﾃﾞｨﾎﾟｼﾞｼｮﾝを意識	150	0:05:00
	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞ(ｷｯｸあり)ﾌﾞｲあり　奇：右手　偶：左手　反対の手は前	100	0:03:20
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　　ﾛｰﾘﾝｸﾞしてからﾌﾟﾙ動作/ﾛｰﾘﾝｸﾞで１ｷｯｸ		0:00:30
swim											
１）	25	×	1	2	0’30”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ	50	0:01:00
２）	25	×	1	2	0’30”	5	70～80	FR	↓１）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:00
３）	25	×	1	2	0’30”	7	80～	FR	↓２）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:00
pull	200	×	4	1	3’40”	6	70～80	FR	1500mﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR24～27回/10秒　14～17回/6秒	800	0:14:40
swim	200	×	4.5	1	3’50”	4	65～75	FR	ﾌｫｰﾑ　HR22～25回/10秒　13～15回/6秒	900	0:17:15
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0’45”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	50	0:01:30
	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ ﾑｰﾌﾞ 奇：右手　偶：左手 ｷｬｯﾁ～ﾌｨﾆｯｼｭ 肘の位置を下げない	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞ ﾌﾞｲなし　奇：右手　偶：左手　反対の手は前	100	0:03:20
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　　ﾛｰﾘﾝｸﾞしてからﾌﾟﾙ動作		0:00:30
swim											
１）	75	×	1	3	1’15”	8	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ HR27回～/10秒　17回～/6秒	225	0:03:45
２）	25	×	1	3	1’00”	2	～50	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰ　HR～22回/10秒　～12回/6秒 ﾚｽﾄなし	75	0:03:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2850	1:25:00

2023/2/11　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
姿勢づくり　腰を浮かす
水の捉え方
ﾛｰﾘﾝｸﾞ ＆ ﾀｲﾐﾝｸﾞ
速い　比較的持続できる
乳酸除去能力の向上

【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ ＆ ﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
5

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

D

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up						1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で今日の状態をﾁｪｯｸ	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	0’55”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ・ｻｲﾄﾞｷｯｸ(2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ)・右・左/１本ずつ 下半身を浮かしてﾎﾞﾃﾞｨﾎﾟｼﾞｼｮﾝを意識	150	0:05:30
	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞ(ｷｯｸあり)ﾌﾞｲあり　奇：右手　偶：左手　反対の手は前	100	0:03:40
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　ﾛｰﾘﾝｸﾞしてからﾌﾟﾙ動作/ﾛｰﾘﾝｸﾞで１ｷｯｸ		0:00:30
swim											
１）	25	×	1	2	0’40”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ	50	0:01:20
２）	25	×	1	2	0’40”	5	70～80	FR	↓１）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:20
３）	25	×	1	2	0’40”	7	80～	FR	↓２）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:20
pull	200	×	4	1	4’00”	6	70～80	FR	1500mﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR24～27回/10秒　14～17回/6秒	800	0:16:00
swim	200	×	3	1	4’10”	4	65～75	FR	ﾌｫｰﾑ　HR22～25回/10秒　13～15回/6秒	600	0:12:30
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0’45”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	50	0:01:30
	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ ﾑｰﾌﾞ 奇：右手　偶：左手 ｷｬｯﾁ～ﾌｨﾆｯｼｭ 肘の位置を下げない	100	0:03:40
	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞ ﾌﾞｲなし　奇：右手　偶：左手　反対の手は前	100	0:03:40
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　ﾛｰﾘﾝｸﾞしてからﾌﾟﾙ動作		0:00:30
swim											
１）	75	×	1	3	1’25”	8	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ HR27回～/10秒　17回～/6秒	225	0:04:15
２）	25	×	1	3	1’05”	2	～50	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰ　HR～22回/10秒　～12回/6秒 ﾚｽﾄなし	75	0:03:15
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2550	1:24:50

2023/2/11　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
姿勢づくり　腰を浮かす
水の捉え方
ﾛｰﾘﾝｸﾞ & ﾀｲﾐﾝｸﾞ
速い　比較的持続できる
乳酸除去能力の向上

【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ & ﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
5

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

E

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up						1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で今日の状態をﾁｪｯｸ	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	1’00”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ・ｻｲﾄﾞｷｯｸ(2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてﾎﾞﾃﾞｨﾎﾟｼﾞｼｮﾝを意識	150	0:06:00
	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞ(ｷｯｸあり)ﾌﾞｲあり　奇:右手　偶:左手　反対の手は前	100	0:04:00
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　ﾛｰﾘﾝｸﾞしてからﾌﾟﾙ動作/ﾛｰﾘﾝｸﾞで1ｷｯｸ		0:00:30
swim											
1）	25	×	1	2	0’40”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ	50	0:01:20
2）	25	×	1	2	0’40”	5	70～80	FR	↓1）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:20
3）	25	×	1	2	0’40”	7	80～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:20
pull	200	×	3	1	4’30”	6	70～80	FR	1500mﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR24～27回/10秒　14～17回/6秒	600	0:13:30
swim	200	×	3.5	1	4’40”	4	65～75	FR	ﾌｫｰﾑ　HR22～25回/10秒　13～15回/6秒	700	0:16:20
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0’45”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	50	0:01:30
	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ ﾑｰﾌﾞ 奇:右手　偶:左手 ｷｬｯﾁ～ﾌｨﾆｯｼｭ 肘の位置を下げない	100	0:03:40
	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞ ﾌﾞｲなし　奇:右手　偶:左手　反対の手は前	100	0:03:40
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　ﾛｰﾘﾝｸﾞしてからﾌﾟﾙ動作		0:00:30
swim											
1）	75	×	1	2	1’30”	8	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ HR27回～/10秒　17回～/6秒	150	0:03:00
2）	25	×	1	2	1’05”	2	～50	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰ　HR～22回/10秒　～12回/6秒 ﾚｽﾄなし	50	0:02:10
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2350	1:24:40

2023/2/11　土曜日

SUNNY FISH

【テーマ】 基礎期
姿勢づくり　腰を浮かす
水の捉え方
ﾛｰﾘﾝｸﾞ & ﾀｲﾐﾝｸﾞ
速い　比較的持続できる
乳酸除去能力の向上

【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ & ﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
5

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

F

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up						1					0:05:00
cho	25	×	6	1	0’55”	1		CHO	好きな種目で今日の状態をﾁｪｯｸ	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	1’05”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ・ｻｲﾄﾞｷｯｸ(2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてﾎﾞﾃﾞｨﾎﾟｼﾞｼｮﾝを意識	150	0:06:30
	25	×	4	1	1’05”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞ(ｷｯｸあり)ﾌﾞｲあり　奇:右手　偶:左手　反対の手は前	100	0:04:20
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　ﾛｰﾘﾝｸﾞしてからﾌﾟﾙ動作/ﾛｰﾘﾝｸﾞで1ｷｯｸ		0:00:30
swim											
1）	25	×	1	2	0’50”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ	50	0:01:40
2）	25	×	1	2	0’50”	5	70～80	FR	↓1）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:40
3）	25	×	1	2	0’50”	7	80～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:40
pull	150	×	3	1	4’10”	6	70～80	FR	1500mﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR24～27回/10秒　14～17回/6秒	450	0:12:30
swim	150	×	3	1	4’20”	4	65～75	FR	ﾌｫｰﾑ　HR22～25回/10秒　13～15回/6秒	450	0:13:00
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0’50”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	50	0:01:40
	25	×	4	1	1’05”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ ﾑｰﾌﾞ 奇:右手　偶:左手 ｷｬｯﾁ～ﾌｨﾆｯｼｭ 肘の位置を下げない	100	0:04:20
	25	×	4	1	1’05”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞ ﾌﾞｲなし　奇:右手　偶:左手　反対の手は前	100	0:04:20
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　ﾛｰﾘﾝｸﾞしてからﾌﾟﾙ動作		0:00:30
swim											
1）	25	×	2	3	0’40”	8	－	FR	ﾊｰﾄﾞ HR27回～/10秒　17回～/6秒	150	0:04:00
2）	25	×	1	2	1’00”	2	～50	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰ　HR～22回/10秒　～12回/6秒 ﾚｽﾄなし	50	0:02:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										1900	1:24:40